دوباه نه دژغورلو تدبیرونه

(١) د خوراک په شیانو کښې دې داسې شئ نه وي چه پد هضمي ترې پیدا کیږي -

(٢) د ډوډۍ خوړلو نه وړاندې او د غټو متیازو نه وروسته باید په صابون لاسونه ومینځل شي -

(٣) د خوړلو څکلو شیان باید چه په جالۍ دارو الماریو یا په ټوکریو کښې خوندي کیښودل شي چه مچان پرې کیننې -

(٤) باید چه د کوهي اوبه له جوشیدونه وروسته وڅکل شي یا دې د نل له اوبو څخه استفاده وشي- په دې ډول باید چه د ډنډونو یا ویالو د اوبو څخه ډډه وکړای شي که چیرې نورې اوبه نه وي نو همدغه اوبه دې وه ایشول شي او له سړیدو نه وروسته دې استعمال شي -

(۵) که په یوه کور ګنې کوم غړی دوباء په رنځ اخته شي،
نو باید چه هغه په جلا کوټه کښې وساتلی شي، د
هغه د استعمال شیان دې نور څوک نه استعمالوي،
رنځور پالونکی دې د ډوډۍ خوراک یا د ښځلي کولو نه
روسبې لاسونه ښه په صابون ومینځي.
(۶) باید خوسا او پرې شوې میوې ونه خوري -
(۷) باید چه د وباء په ورځو کښې بازاري تهیاني
ونه خوړلی شي - علاوه له دې د سړو شیانو مثلاً
شیریخ، پالودې او ګنګل خوړلو څخه پرهیز وکړي -

(۸) د وباه په ورځو کښې بايد مسهلې دوا کانې و نه خوړلای شي۔

(۹) بايد چه شيدې له جوشولو نخه وروسته وخوړلی شي۔

(۱۰) بايد چه د صيا ناری کولو نه بغير له کوره و نه وځو او نه دې ډير وخت وږي پاتې شو۔

(۱۱) بايد چه د وباه په ورځو کښې پياز او سرکه استعمال شي۔

(۱۲) د وباه په ورځو کښې نالې او خاک انداز کښې فينائل يا چونه استعمال کړئ۔

(۱۳) بايد چه د بارانې موسم له شروع کيدو نه رومبی د وباه ستنې (واکسين) ووهلی شي۔

پیچش

د اوبو نه خېرېدونکې یو بل رنځ نس خوږې دی
دا رنځور تیا ځنګه پېژندلی شئ؟

(۱) بیا بیا د غټو متیازو ضرورت پیښیږي - او نا آرامي محسوسیږي-

(۲) په دې رنځ کښې د رنځور غټو متیازو سره د زوې ماده خارجیږي، رنځ چه زیات شي نو وینه هم ورسره راځي-

(۳) په خیټه کښې درد او پیچ پیدا کیږي -

(۴) لږ وړې کیږي، او د رنځور وزن هم دا رنګه کمیږي-

(۵) د پوښتکې زیږوالی، سردردي او ستوماني د دې رنځ نښې دي-

(۶) د رنځ په زیاتیدو کله کله تبه هم راځي،

(۷) که چیرې دا رنځ په کلمو کښې وي نو رنځور ترینه مري، ځو د دې جراثیم که چیرې د وینې د شریانو په لیار اینې، سږي او دماغ ته ورسیږي نو بیا رنځور ترې مري هم-

پیچش څنګه خپرېږي ؟

ددې رنځ د خپرېدو یوه وجه خو داده چه په یو ځای یا یوه کاله کښې ډېر خلک یو ځای اوسېږي -

په کوم ځای کښې چه د پاکې هوا جریان کم وي نو د داسې ځایونو خلک ډېر په آسانۍ په دې رنځ اخته کېږي -

دا یوه داسې مسأله ده چه زمونږ خلک ورته ډېر کم فکر کوي او د وسایلو د کمبوت سره سره خپل فامیل همدا رنګه زیاتوي - د ډېرګڼ فامیل خلک د ژوندمشکلاتو سره د مخامخ کېدو باوجود د

بچیانو صحت هم تباه کوي ـ

په دې ډول موراوپلار د بچیانو په ساتنه اومناسبه پالنه کښې ناکامیږي، مور او پلار بخپله هم پریشانه کیږي، اوبچیان هم چه د الله تعالیٰ نعمت دي د ناوړه ژوند په تیرولو مجبوره وي ـ

خوشحاله کور هغه دی کوم کښې چه موراو پلاراو دوه بچیان په خندا خوشحالۍ اوسیږي ـ داسې کورپاک پاکیزه پاتې کیدای شي ـ

همدا شان رنځونه کم خپریږي ـ ددې رنځ د خپریدو نورې هم ډیرې وجهې دي:

تاسې دا کتاب په فکر ولولئ او د هغې نه د خلاصیدو کوښښ وکړئ ـ

(۱) جراثیم د اوبو څښلو او خوراک خوړلو سره د انسان ګیډو ته رسیږي او بیا د غټومتیازو په ذریعه په ځمکه خپاره کیږي، بیا دا جراثیم د خیلو پښو او وزرو په ذریعه د خوراک څښاک شیانو ته رسوي ـ

(٢) دا جراثیم چې په اوبو کښې ګډ شي نو د هغو د
څښلو سره ډېر خلک رنځوران کېږي -

(٣) سابه او میوې هم که چیرې په دې جراثیمدارو اوبو
وینځل شي نو دا جراثیم به په هغو نښلي، اود دا
ډول سابه او میوې خوړونکي رنځوران کیږي -

(٤) د نس خوږي رنځوره ښځه د خوراک پخولو او د هغو
د تقسیمولو په وخت خوراکي شیانو ته جراثیم رسولی
شي چه د هغې د کاله نور خلک هم رنځوران کیدای شي.
که چیرې د کوهي یا د اوبو د ډنډ په خوا کښې
غوټې متیازې وکولای شي نو جراثیم د کوهي او

ډنډ په اوبو کښې ګډیږي او ددې اوبو د څکلو
سره ډیر خلک رنځوران کیږي۔

د باندېنو ذکر شویو وجوهاتو څخه په یوه وجه
هم یو روغ رمټ نفر په رنځ کښې ګیرېدلای شي۔

اوس راځو چه وګورو چه ددې مضر مرض څخه د
خلاصون څه لیارې چارې شته دي:

(۱) په ښکاره بربنډ ځای کښې دې غټې متیازې ونشي۔
بلکې ځای وکنئ بیا غټې متیازې پکښې
وکړئ او بیا دهغې له پاسه خاوره واچوئ۔

یا باید چه د غټو متیازو لپاره هغه یې خاص
ځای یعنې خاک انداز استعمال کړئ۔ چرته چه فینائیل
یا چونه استعمالولی شئ ځکه چه د فینائیل یا چونې

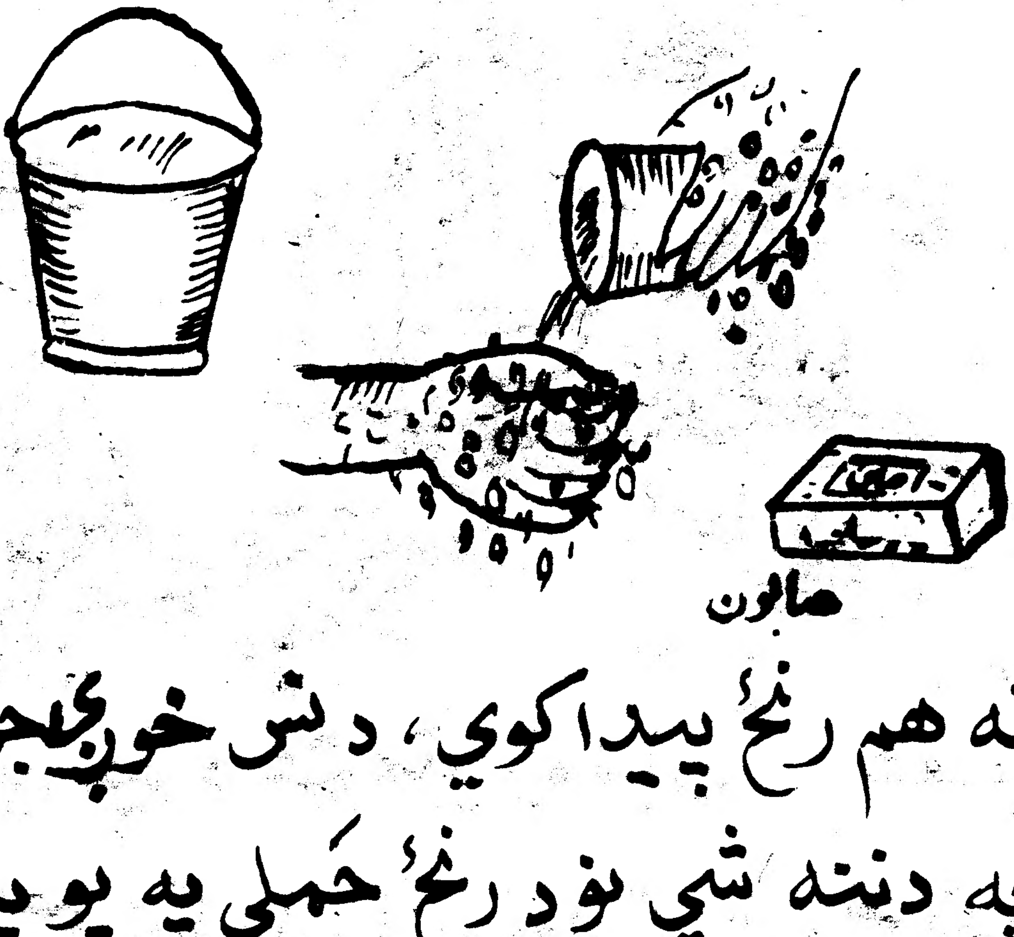
سره جراثیم مري۔

(۲) دخپل او فامیل صحت لپاره دائماً د عمومي نل پاکې اوبه استعمالوئ، یاد ژور ماشیني کوهي تحنه اوبه حاصلوئ اوکه چیرې دعام کوهي، ډنډ یا ویالې اوبه څکئ نو دې وجوشول شي بیا دې وڅکلی شي۔

(۳) پریکړې اوم یا زیاتو پخو میوونه پرهیزګار دی.

(۴) دکوهي یا ډنډ پخواکښې غټې متیازې مه کوئ ولې چه ترینه جراثیم په اوبو کښې ګډېږي چه بیا رنځ خپروي۔

(۵) د ډوډۍ خوراک نه رومبی او غټو متیازو کولو نه وروسته لاسونه په صابون ومینځل شي۔ ولې چه ګنده



لاسونه هم رنځ پیدا کوي، د نس خوږ جراثیم په بدن کښې چه ډننه شي نو د رنځ حملې په یو یا د وو ورځو کښې دننه راځي سکه چیرې یو نفر به دې رنځ کښې راګیر شي نو لازمه ده چه رنځور په ارام اوسي۔

په دې شان رنځور ته د خوراک لپاره نرمه او نرۍ غذا ورکول پکار دي -

په خيټه د تودو اوبو دبوتل په ايښودو سره درد او پيچ ارامه کيداى شي-

د دې کوچنيو تدبيرونو سره سره ډاکټر نه مشوره غوښتل او د هغه په هدايا تو عمل کول هم ډير مهم کار دى - ولې چه رنځ زيات نه شي -

وچکې يا ټايفائډ

د اوبو خيريدونکى دا دريم خطرناک رنځ دى - دې ته "وچکې" (محرّقه) "ميعادى تبه" "لويه يا اوږده تبه" او انګريزى کښې "ټايفائډ" ويلى شي -

پر له پسې تبه او د کلمو خرابيدو له وجهې د خيټې درد د دې رنځ خاصې علامې دي، که چيرې د ناروغتيا په حال کښې بد پرهيزي وکړل شي يا د علاج په وخت و نه کولى شي نو د کلمو د زخم د چاودنې او هغې نه د وينو د جاري کيدو ډار شته دى -

پاکې اوبه
بنه صحت

وباه - پیچش - میعادي تبه

دا زیاته خطرناکه نبنه ده د داسې رنځور روغېدل مشکل دی.

وچکې (ټایفائډ) څنګه خپرېږي؟

دا رنځ هم د خاصو جراثیمو په وسیله خپرېږي، د رنځور له جسمه د غټو او تشو متیازو په ذریعه جراثیم خارجیږي. که چیرې دا غټې متیازې په ډاګه پاتې وي او فوراً په چونه یا خاوره کښې پټ نکړای شي نو جراثیم په هوا کښې خپاره کیږي او د اوبو او مچانو په ذریعه روغو کسانو ته رسیږي.

د رنځور د پاتې شوو خوړلو، څکلو څخه هم دا رنځ پیدا کیږي.

د زړو او ښځو په نسبت بچیانو او زلمونارینو باندې ددې رنځ د چپاو کولو زیات ډار دی.

د وچکي تبې نښې:

که چیرې د وچکې تبې جراثیم په بدن کښې دننه لاړشي نو د رنځ د حملې موده له لسو نه تر پنځلسو ورځو پورې ممکن وي. شپږ اووه ورځې خو رنځور ته نه ښکاري چه هغه رنځور دی.

خو طبیعت کښې یې سستي وي. په سر لاس او پښو کښې یې درد وي او بیا یې تبه ونیسي. د سردرد او نه شلیدونکې تبه ددې رنځ خاصې نښې دي.

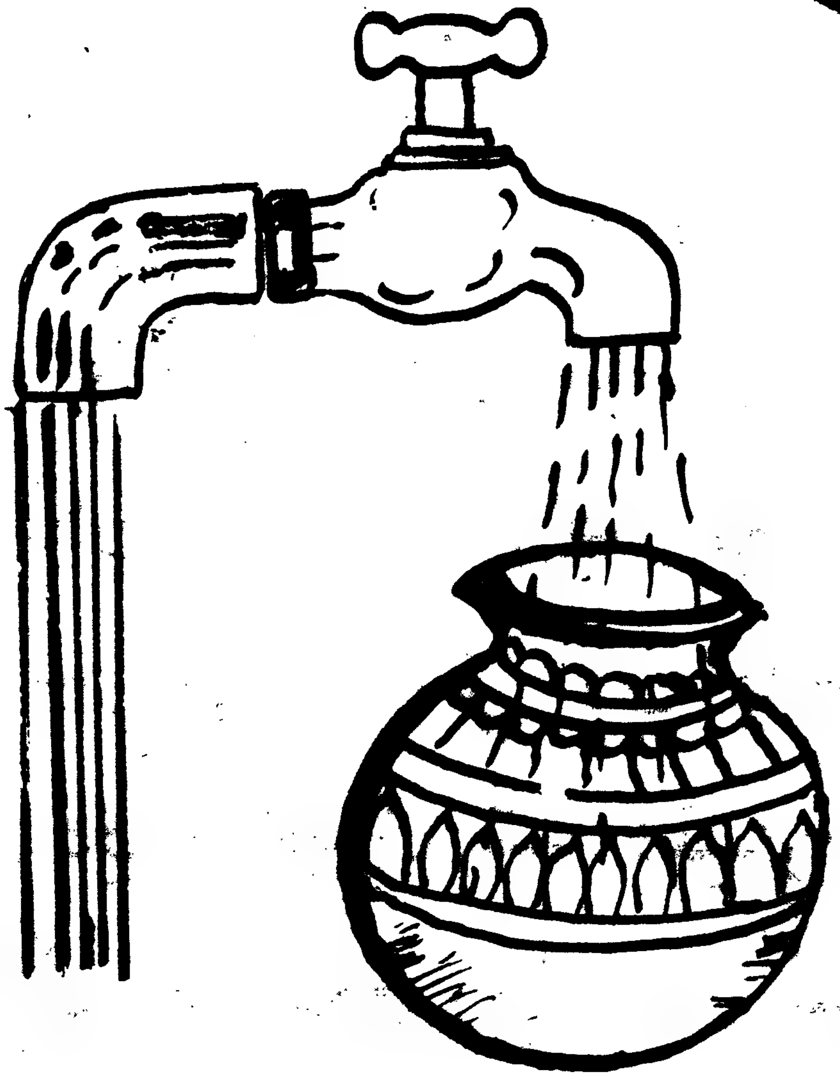
د ماښام په وخت کښې د رنځورتبه زیاتیږي او د صبا په وخت لږ قدر کمیږي.

ددې رنځ په دوران کښې په کلموکې زخمونه پیدا کیږي له دې وجهې رنځور درد شکایت کوي.

میعادي تبې څخه څنګه خلاصون کیدای شي؟

(۱) د سیند، ډنډ، ویالې او د پرانستي زوړ کوهي اوبه مه څښئ. د عمومي نل څخه اوبه وڅښئ.

PROPERTY OF ACKU



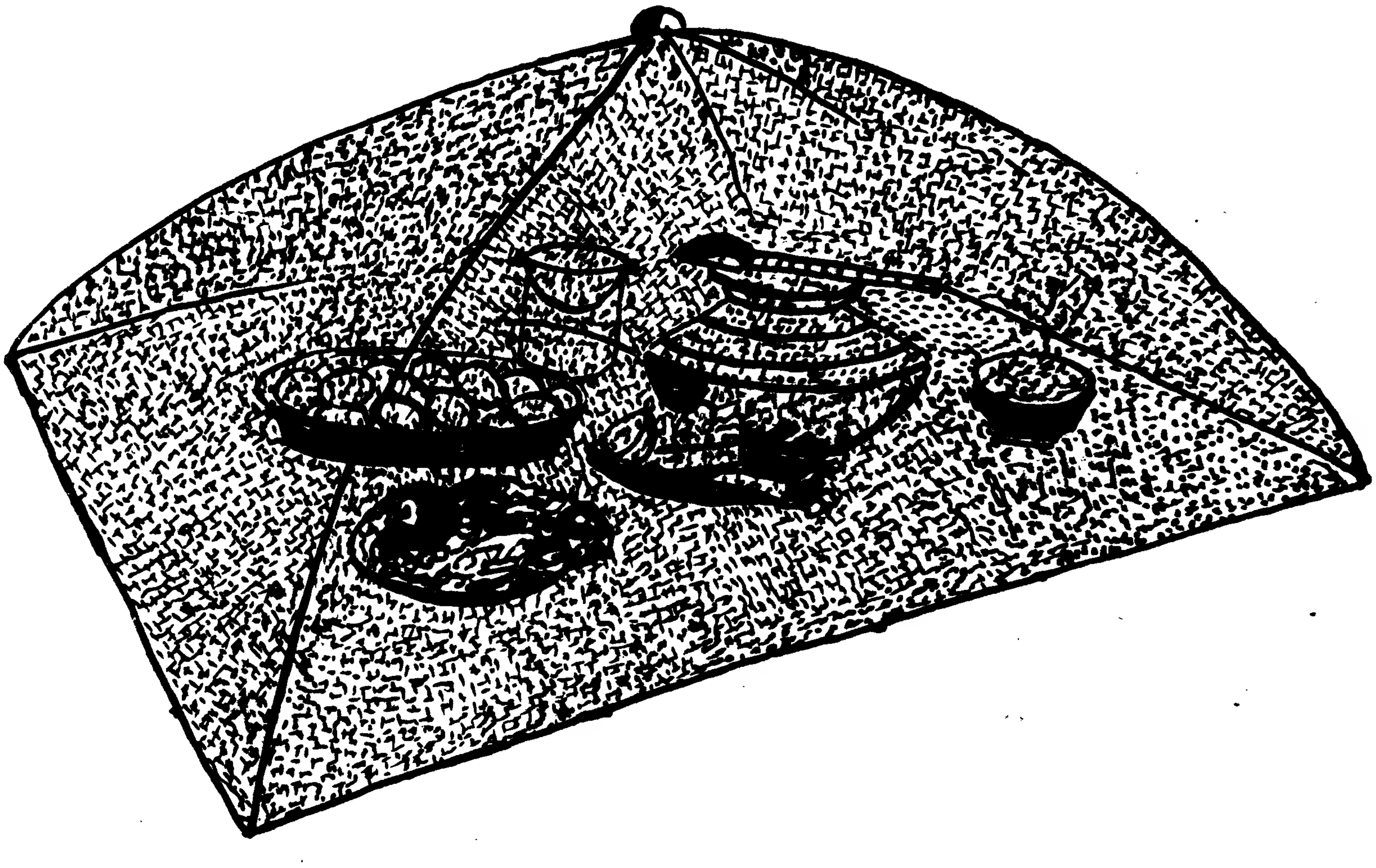
دا اوبه له جراثیمو څخه محفوظې وي.

(۲) که چیرې ستاسو کلي کښې داعمومي نل نه وي نو اوبه وجوشوئ اوسړې کړئ او بیا یې استعمالوئ ځکه چه جوشولو سره هر قسم جراثیم مري.

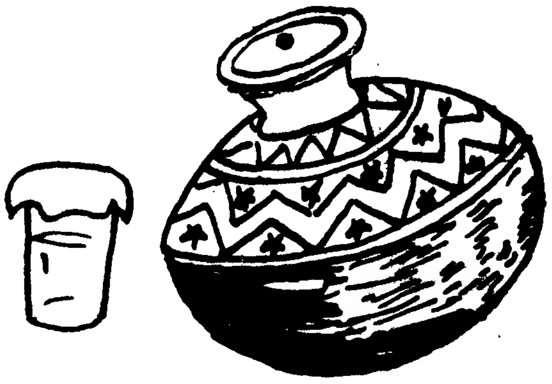
(۳) د خوړلو څکلو شیانو له مچانو څخه ساتلو په مقصد هغې ته جالۍ وتکوئ چه مچان پرې

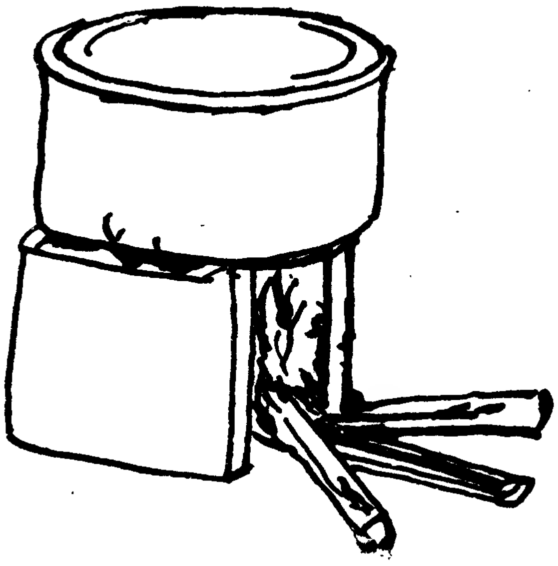
کیني ـ

(۴) د ډوډۍ خوراک نه ړومبی او له غټو متیازو نه پس خپل لاسونه صابون سره حتماً ومینځۍ ددې لپاره چه ستاسو لاسونه له جراثیمو نه پاک شي ـ



(۵) د رنځور په غټو او تشو متیازو ژر خاوره یا چونه واچوئ چه پرې مچان ونشي کیناستي او د رنځ جراثیم نورو خلکو ته و نه رسیږي ـ





(٦) کوهي يا ډنډ ته نږدې يا خوا او شا غلتې متيازې مه کوئ - که نه جراثيم به اوبو ته ننوزي او تاسو به رنځوران کړي -

(٧) د خپل کاله خوا او شا خس خاشاک جمع کيدو ته مه پريږدئ - هغه يو ځاى ته راجمع کړئ او ويې سوزوئ يايې به يوه کنده کښې ښخ کړئ. که دا رقم کار ونشئ کولى نو مچان به په دې گند او ځځلو کښې

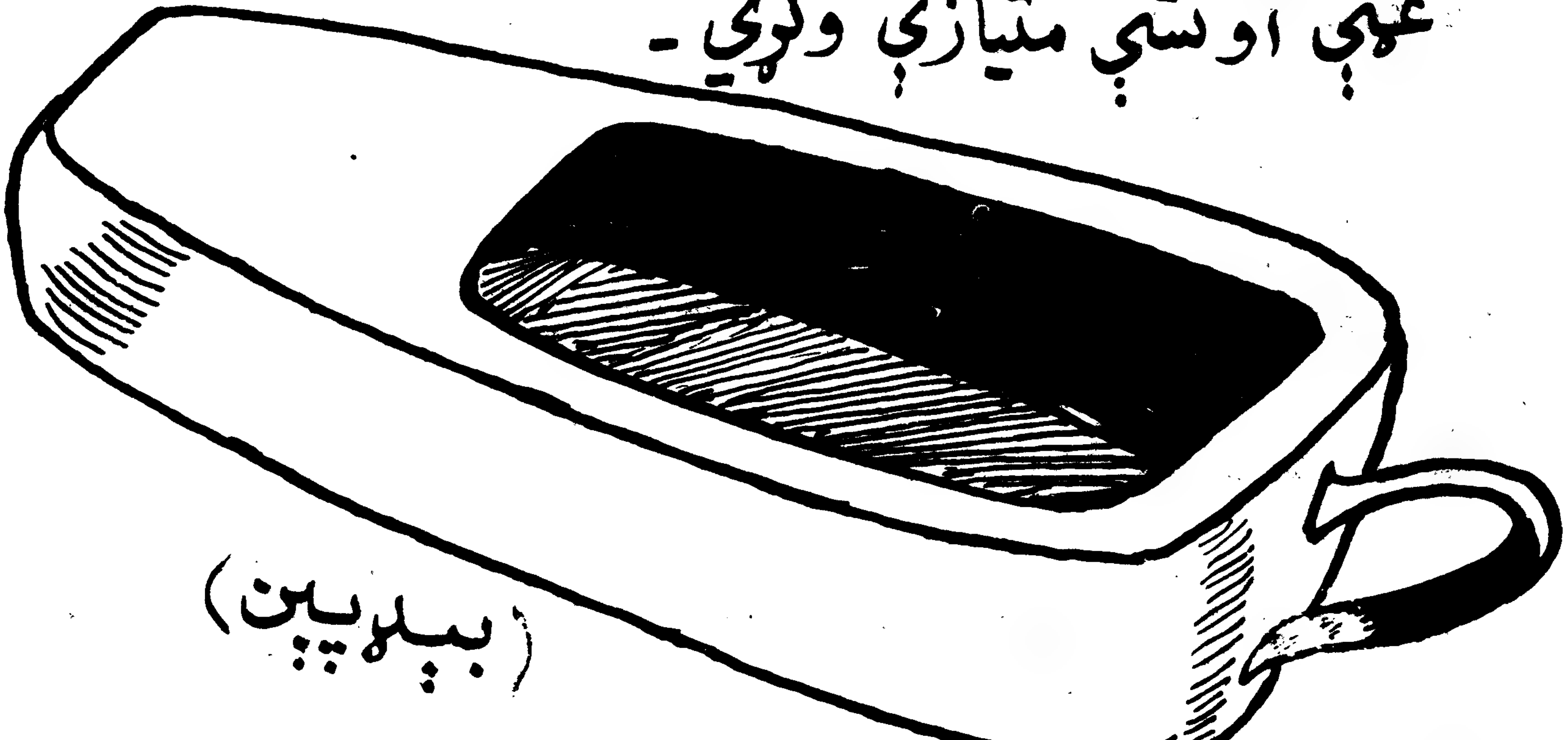
زیږي او ډیرېږي او د هغو د هګو او بچیانو
لپاره به کور دودی ځای وګرزي ۔
(۸) ددې رنځ حفاظتي پیچکاری (ستن) ولګوئ ۔

علاج او پرهیز

یاد لرئ که دې تبې ته توجّه ونشي او په
وخت یې علاج شروع نشي او پرهیز ونکړئ
نو دا تبه به دیوې خاصې مودې پورې ونشلیږي
او هم دا وجه ده چه ددې تبې نوم
لویه تبه وټاکلی شوو. ولې چه بخواږ ماڼه کښې ددې
علاج دومره آسان نه و نو خلکو به دا ګڼله چه دا تبه
به په څوارلس یا یوویشت ورځوکښې تشلیږي ۔
ګورو چه دا تبه به د یو خاص میعاد نه وروسته
شلیده لیکن دومره او بږدې تبې به رنځور ډیر کمزوری
کړی و ۔
د میعادي تبې علاج او س ګران پاتې نه شو. او س

د اسې نه ده چې تبه دې اوه، خوارلس یا یوویشت ورځو پورې وي بلکې که چیرې ډاکتر په دویمه یا دریمه ورځ د میعادي تبې تشخیص وکولی شو نو داسې دوا ګانې شته چې په دریمه او څلورمه ورځ دا تبه وشلیږي، لیکن ددې لپاره لازمي خبره دا ده چې د تبې له شروع کیدو سره د ډاکتر نه مشوره وغواړئ.

د میعادي تبې رنځور حرکت کولو ته مه پریږدئ تردې پورې چې رنځور بخپل بستر کښې په یو خاص لوښي کښې غټې او نشې متیازې وکړي.



(بېډ پېن)

ددې لپاره په بازار کښې یو خاص لوښی پیدا کیږي چې هغه ته "بېډ پېن" هم ویلی شي، دا ځکه چې د رنځور په کلمو کښې زخم وي او په زیات حرکت کولو

ددغې زخم د شیدو ډار شته -

د ډاکټر په هدایاتو پوره ډول پام کوئ . رنځور ته نرمه غذا ورکوئ - دتبې د شیدو نه وروسته هم ترڅو ورځو احتیاط او پرهیز لازم دی . که دا ډول ونشي نو د رنځ د بیل وار د حملې ډار شته او خدای نخواسته که چیرې د رنځور دویم ځل تبه شي بیا به تکلیف لا ډیر شي .

ددې لپاره دا زیاته ضروري خبره ده چه ړومبی وار تبه چه وشلیږي نو ترڅو ورځو د خوراک خاص فکر باید وکړلی شي او رنځور له ټک راټک نخه وژغورل شي چه دویم وار حمله پرې رانشي . خپل او د خپل فامیل د صحت لپاره پاکي او صفایي اختیار کړئ له ګندګۍ پرهیز وکړئ -

یاد لرئ چه پرهیز له علاج نخه ډیر غوره دی .

ARIC
B
6.512
BUT
347

پاکی اوبه

بنه صحّت

اوبه د خدای نعمت دی - که چیري اوبه پاکي او سوتره او د ناروغتیا د جراثیمو نه پاکي نه وي نو زموږ لپاره د غه نعمت یو زحمت هم جوړیدای شي - وباه نس خوږی او میعادی تبه د جراثیم لرونکو اوبو نه خپریدونکي خطرناکي ناروغتیا وي دی - په دي کتاب کی ددې ناروغتیاوو د مخنوي په باره کی بُنیادی خبرې ویل شوي دي ؛

ARIC

Published by

S E R V E

Box 477, Peshawar,

PROPERTY ACKU

(دچاپ حق محفوظ دی)

پاکې اوبه

بنه صحّت

ليکونکې : ——— کنيز بتو

ژباړونکې : ——— سيف الحنان

تصاوير : ——— ايف پي اې پي شعبه نشرواشاعت

کال ۱۹۸۱ء ——— ۳،۰۰۰ کاپي

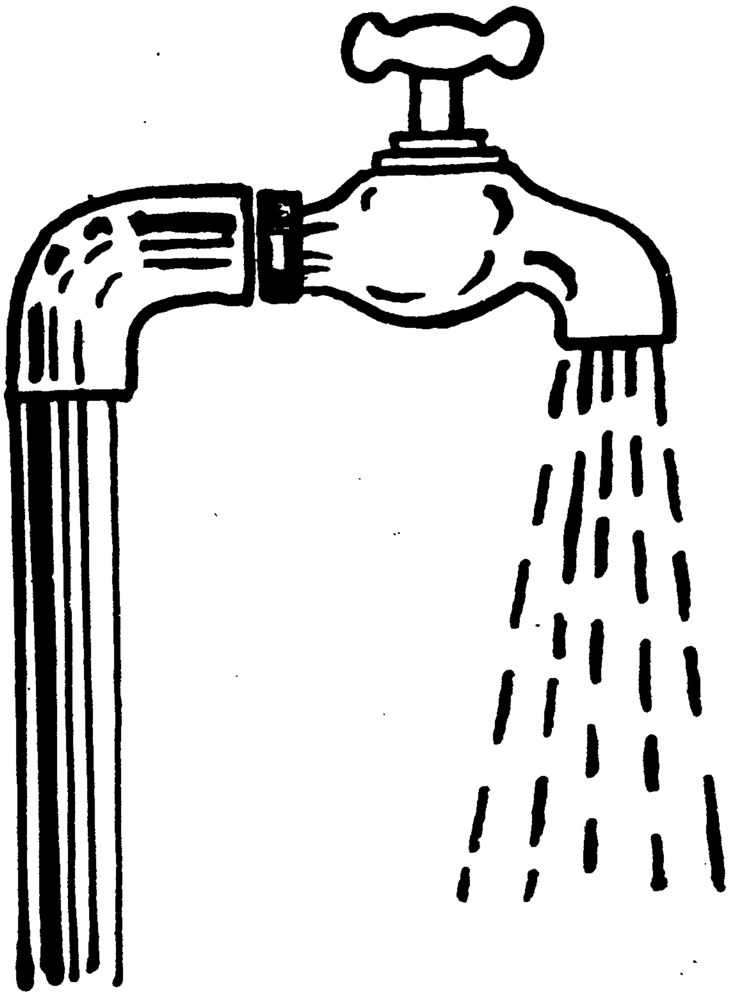
کال ۱۹۸۲ء ——— ۱۰،۰۰۰ کاپي

کال ۱۹۸۵ء ——— ۱۰،۰۰۰ کاپي

کال ۱۹۸۹ء ——— ۱۰،۰۰۰ کاپي

PROPERTY OF ACKU

سرو (SERVE) بکس ۴۷۷ پيښور



اوبه

څښلو اوبه باید چه پاکې رڼې او تازه وي. باید چه د هغې خوند تریخ، خوږ یا مالګین نه وي ـ باید چه اوبه دې بې رنګه او بې بویه وي ـ

کله خو اوبه پاکې او ځلانده وي خو په هغې کښې د وباء (کولرا) پیچش او نورې تبې یا (ټایفائیډ) په ډول د خطرناکو رنځونو جراثیم وي. د داسې اوبو څښلو سره نو انسان په دې ډول رنځونو اخته کېږي. په خاصه توګه په هغه ټوله کورنۍ کښې دا رنځونه خپریدلی شي کوم چه په کورنۍ کښې ډېر کسان وي.

ډېره موده پخوا او نن هم داسې کورنۍ شته دي چه بې له منصوبه بندۍ نه پخپلو کورنیو کښې پرله پسې اضافه کېږي ـ

واړه بچیان د خدای تعالیٰ لوی نعمت دی ۔ د
دوی پالنه په مور او پلار فرض ده ۔ باید د بچیانو
په غذا، تعلیم او روغ والي باندې مور او پلار خپله
پوره توجه صرف کړي ۔

په کومه کورنۍ کښې چه د دوو نه زیات بچیان
وي نو هغه کورنۍ د دغو بچیانو صحیح پالنه نشی کولای ۔
له دې کبله باید چه ورکوټې فامیل دې وي چه د
بچیانو هر نوع پالنه وکولای شي ۔ د بچي په زیږیدو
کښې چه فاصله ډیره وي نو د مور صحت به هم
ښه وي او د بچي په پالنه به مور او پلار پوره پاملرنه
صرف کولای شي ۔

زمونږ د بې غورۍ او بې خیالۍ په نتیجه کښې
زیات بچیان په دې خطرناکو رنځونو اخته کیږي.

او بیا چه یو بچی رنځور شی نو دې سره نور
بچیان هم رنځور کیږي ولې چه دا رنځونه خپریدونکي دي ۔
که چیرې او به د جراثیمونه پاکې نه وي نو
زمونږ د پاره دَ الله تعالیٰ دا نعمت یو زحمت

هم کیدای شي -

داوبو په وجه د دې دریو خپریدونکو خطرناکو رنځونو په باب اوس لږ تفصیل وړاندې کیږي -

وباه

دا ډیر خطرناک رنځ دی چه په ډیره چټکۍ خپریږي - ددې رنځ جراثیم یو خاص ډول وي - چه د انسان په جسم کښې د ننه ننوځي، انسان په ناروغۍ اخته کوي -

معلومه خبره ده چه دا جراثیم د یو رنځورنه بل روغ انسان ته څنګه سرایت کوي.

(۱) مچان ددې کار لپاره هروخت تیار دي. کله چه رنځور کانګې او غټې متیازې وکړي. سمدستي مچان پرې کښیني او د مچ په پښو ټول ګند او د ناروغۍ جراثیم ونښلي او بیا الوزي او د خوړو ځکلو په شیانو کښیني.

کله چه دا شیان یو روغ بنیادم و خوري نو په وباه اخته شي. دا جراثیم داوبو په ذریعه هم خپریږي. د مثال په توګه کله چه د رنځور کالي د کوم کوهي، لښتي یا ډنډ په اوبو کښي ومینځل شي، نو د دغه اوبو سره جراثیم ګډه یږي،

او همدا رنګه هغه جراثیم چه په هوا کښي خواره شوي وي په اوبو کښي ګډ پیدا شي.

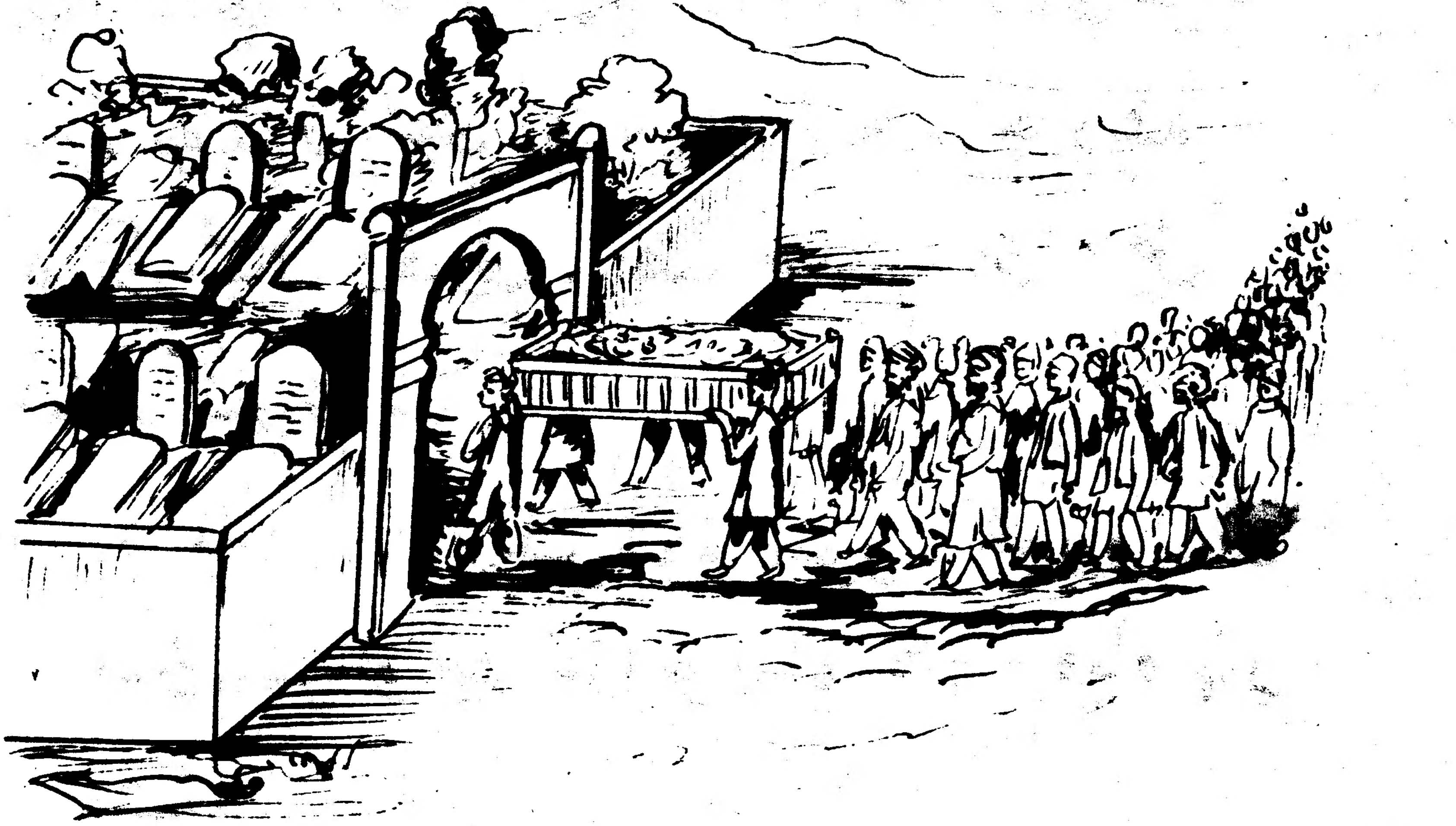
(۲) د وباه د رنځور د رنځور پال په لاسونو کښي هم جراثیم وي. که چیري هغه خپل لاسونه په صابون و نه وینځي او د نوموړي لاسونه چه دخوراکي شیانو سره په تماس شوي وي بل روغ سړی چه دغه خوراکي شیان وخوري، هغه هم په دې مرض اخته کیږي.

(۳) د بازار د پرېکړ شوو میوو، خوږو او نورو شیانو په خوړلو سره هم د وباه ډار شته.

د وباه (کولرا) جراثيم

کله چه د وباه د رنځ جراثيم په بدن کښې ننوځي نو د رنځ د مبتلا کيدو ډار د څو ساعتونه تر دريو ورځو پورې وي که چيرې ددې رنځ علاج په چتهکيا سره ونه شي نو رنځور په يوه ورځ کښې هم له منځه ځي.

کله کله څو رنځور سمدستي مري، له دې کبله چه خلک نه پوهيږي چه دا بدهضمي ده اوکه د وباه حمله.



دا معمولي بې غورۍ هم رنځور د مرګ کومې ته رسوي.

لازمه ده چه موږ د وباه نښې و پېژنو.

د وباه علامې يا نښې نښانې

(۱) په عمومې توګه دا رنځ د شپې په وخت کښې وي يا بله ورځ سحر صبا ښکاره کيږي. د مرض حمله ناڅاپي او زوروره ده.

(۲) رنځورته بيا بيا دکانګو او دستونو راتلل شروع شي.

(۳) د دستونو رنګ د ښخو وريجو د اوبو په شان وي.

(٤) رنځور کمزوري او بې هوشي محسوسوي.

(۵) رنځور ډير زيات تږی کيږي.

(٦) د رنځور تشې متيازې بنديږي.

(۷) رنځور باندې سرې خولې راځي او بدن کښې يخې شنخوالی پيدا شي.

(۸) د وباه رنځ عموماً باراني موسم کښې خيريږي. کله چه وباه خپره شي نو فاميلونه د مرګ خولې ته نژدې کوي.